

Lo que puede esperar

- Espere estar más consciente de la tensión al dejar de fumar. Se puede romper el ciclo de tensión sin necesidad de encender un cigarrillo.

Frecuencia

- Casi el 63% de los fumadores dice que fuma para manejar los efectos de la tensión.
- Es probable que usted esté más consciente de la tensión cuando deje de fumar. Esto puede deberse en gran medida a que el uso de cigarrillos realmente libera poderosas sustancias químicas en el cerebro, aliviando así parte de esta tensión normal.

Autocontrol

- Conozca la causa de tensión en su vida (por ej. su trabajo, hijos, dinero).
- Identifique las señales de tensión (por ej. dolores de cabeza, nerviosismo o insomnio (problemas para dormir)).
- Incluya momentos de paz en su horario (por ej. saque tiempo para alejarse de otras personas y de su ambiente habitual).
- Pruebe nuevos métodos de relajamiento y seleccione el que sea mejor para usted.
- Visualice su plan para relajarse y póngalo en acción. Cambie su plan según sea necesario.
- Busque y aprenda técnicas de relajamiento, por ejemplo, la de la relajación progresiva.

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Las tensiones, esfuerzos o angustias mentales o físicas causados por las preocupaciones, responsabilidades y problemas que usted enfrenta en la vida diaria pueden contribuir a la tensión.
- Una vez que la nicotina entra en su cerebro, parece estimular la producción de algunos de los mensajeros químicos más poderosos del cerebro.
- Estas sustancias químicas (epinefrina, norepinefrina, dopamina, arginina, vasopresina, betaendorfina y acetilcolina) están relacionados con estar alerta, reducción del dolor, aprendizaje, memoria, placer y reducción de la ansiedad.
- Cuando usted fuma, la química de su cerebro cambia temporalmente y por eso usted siente más placer, experimenta menos ansiedad y se siente relajado pero a la vez alerta.

Notas relacionadas

- Puede resultarle útil leer el libro *How to Get Control of Your Time and Your Life* (“**Cómo controlar su tiempo y su vida**”), por Alan Lakein (disponible sólo en inglés), o algún libro sobre manejo del tiempo y la tensión.